**Energía de la A a la Z (1):**

**El Exceso De Pensamientos y Caos Emocional**Por Lee Harris  
<http://www.leeharrisenergy.com>

**Traducción del Video: Rosa** **García**  
Difusión: El Manantial del Caduceo  
<http://www.manantialcaduceo.com.ar/libros.htm>  
<https://www.facebook.com/ManantialCaduceo>

Vamos a hablar del exceso de pensamientos y del caos emocional, ya que ambos se encuentran estrechamente relacionados. A algunos de nosotros un trauma emocional puede habernos dejado con el hábito de pensar en exceso, ya que cuando nos sentimos desbordados en nuestros sistemas emocional y energético, tendemos a llevar toda esa energía sobrante a la mente (describe un círculo alrededor de la cabeza). Piensa en tu mente como si se tratara de tu protector: es la parte de nosotros que durante años ha creado una lista de instrucciones para evitar el dolor. De la misma manera que si, por ejemplo, tu padre te regañó una y otra vez cuando eras niño por ir a la cocina y tomar cualquier cosa para comer, llegó un momento en que creaste dentro de tí una orden que te repetía: “No debo ir a la cocina para tomar algo de comer”. Esta es una manera muy simplista de identificar lo que nos ocurre a todos a lo largo de nuestra vida; siempre que nos sentimos amenazados o acusados, bien por la energía de alguien forma de agresión o bien como reacción emocional, tendemos a crear algo para evitar que esa amenaza vuelva a repetirse. Así es cómo creamos “reglas de seguridad” en nuestra mente que nos impidan repetir la misma acción.

Cuando se trata del exceso de pensamientos y del caos emocional en general, ambos se encuentran ligados ya que, cuando nuestro pensamiento está dando vueltas y vueltas (traza un círculo alrededor de la cabeza), lo que debemos descubrir es qué emoción se encuentra detrás. Por ejemplo, imaginemos que tuvimos una discusión con un amigo hace unos días, que no podemos quitárnosla de la cabeza (dibuja de nuevo el círculo) y se está convirtiendo en una obsesión. De ser así, comprobaremos algunas cosas:

1.-Qué estamos comiendo, cómo es nuestra alimentación. Se puede demostrar científicamente que si tomamos alimentos vivos y orgánicos que sean favorables para nuestro organismo, nuestro sistema energético permanecerá activo y vital, mientras que, por el contrario, los alimentos “muertos”, procesados o a los que tengamos alergia, harán que se vuelva más lento. De manera que, si notamos algunos síntomas de exceso de pensamientos o de caos emocional, lo que vamos comprobar en primer lugar es cómo estamos tratando nuestro cuerpo.

2.- Ejercicio físico. Sé que este nombre desagrada a muchas personas, porque a menudo se relaciona con agotarse físicamente en un gimnasio, pero no tiene por qué ser así; puede tratarse, simplemente, de un paseo por nuestro vecindario o de salir a la naturaleza. Así que, cuando notemos que estamos pensando demasiado, antes de nada debemos darnos cuenta de que estamos en un estado obsesivo y de que nuestro cuerpo necesita espacio, y nos aseguraremos de hacer lo que está en nuestra mano para proporcionarle lo que necesita.

3.-Nos preguntamos: ¿qué emoción se encuentra detrás de todo esto? Porque nuestros pensamientos se encuentran en estrecha relación con nuestro cuerpo emocional. Por ejemplo, si seguimos dando vueltas y vueltas en nuestra mente a la discusión con ese amigo y estamos enfadados o intentando justificar lo que ocurrió, es muy posible que hayamos entrado en contacto con cierta tristeza acerca de lo que ocurrió. Y también es muy probable que, dentro de nuestra sociedad condicionada del siglo XXI, tengamos algunas dificultades para aceptar nuestros sentimientos de vulnerabilidad. Así, si tenemos una discusión o un desacuerdo con alguien, la tendencia programada en nosotros es la de ponernos a la defensiva, bien hacia la otra persona, o bien hacia nuestros propias emociones de tristeza y consternación al vernos envueltos en un conflicto. Por lo tanto, si nos descubrimos atrapados en pensamientos que no se detienen, debemos preguntarnos acerca de la emoción que están escondiendo.

Podemos hacerlo simplemente sentándonos en una silla durante cinco minutos y colocando las manos en la zona del torso, lo que ya de por sí crea un espacio de conciencia para que la energía descienda de la zona la cabeza. Podemos colocarlas en el corazón (Lee se toca el pecho con las dos manos, el corazón, el estómago y los costados), y en el vientre, que se encuentra directamente vinculado con las relaciones, y preguntarnos: ¿cómo me siento? Algunos de nosotros podemos hacer esto durante varios minutos y no sentir nada, pero no debemos desanimarnos si no oímos nada en nuestra mente: por el contrario, volveremos de nuevo a la sensación de cómo nos sentimos. Este es un ejercicio que nos ayuda a ser más auténticos acerca de nuestros sentimientos, con el fin de evitar que la mente continúe saltando de un pensamiento a otro para llamar nuestra atención acerca de lo que no se está expresando aquí (se toca el pecho). Simplemente nos preguntamos: ¿qué estoy sintiendo?, Y otra vez, ¿qué estoy sintiendo? Quizá sintamos algo, quizá sintamos deseos de llorar y llevaremos entonces la conciencia al vientre (hace círculos con una mano en el vientre mientras con la otra se toca el corazón). O, quizás, sintamos deseos de reír, y eso es lo mejor, porque la risa es la mejor forma de llorar que podemos tener. Cualquiera que sea la emoción que surja, repetiremos el proceso de acariciar nuestro vientre en sentido circular mientras continuamos preguntándonos: ¿qué estoy sintiendo? Nos será especialmente útil a aquellos de nosotros para quienes resulte más sencillo saltar a los pensamientos que conectar con los sentimientos.

El exceso de pensamientos se produce cuando el sistema nervioso está sobrecargado y a causa de emociones intensas, de manera que sabemos que si estamos pensando sin cesar, lo que ocurre en realidad es que nuestro cuerpo necesita espacio; la mitad inferior del cuerpo, del cuello hacia abajo está gritando: “¡por favor, mírame, siénteme! ¡Baja del piso de arriba!¡La razón por la que subes ahí es porque no quieres saber nada de lo que está pasando aquí abajo!”.

De manera que démonos el tiempo para sentarnos y permanecer en contacto con nuestras emociones. Deja salir todo lo que emerja a la superficie y deja que se libere. Al terminar el ejercicio, también puede sernos de utilidad escribir o tomar algunas notas acerca de lo que aparece en nuestra conciencia porque, cuando vuelvan los pensamientos, siempre podremos leer esa página que dice:” Estoy triste por lo que ha ocurrido con mi amigo”.

Para los más sensitivos de nosotros, puede que no necesitemos un catalizador de tercera dimensión para llegar a sentir todo esto; es posible que ni siquiera haya una razón específica de por qué estamos pensando en exceso o en un estado de caos emocional. Sin embargo, sería válido el mismo ejercicio: sentarse durante cinco minutos, darnos cuenta de que estamos intentando acompasarnos con otras partes de nosotros en nuestra mente (se señala la cabeza de nuevo). Respira, deja que la inhalación baje realmente al vientre, porque en esos estados tendemos a respirar de forma superficial y frota tu vientre en círculos como lo harías con un bebé. Esto proporcionará el alivio que necesitamos en esos momentos de sobrecarga.

En el último lugar de la escala, estaríamos los que aún no pudimos resolver algún tipo de trauma de mayor o menor gravedad. Si los síntomas de excesos de pensamiento y caos emocional son frecuentes e intensos, recomendaría acudir a un psicoterapeuta o terapeuta energético, en la modalidad en la que cada uno se sienta más cómodo. Si se trata de un patrón que ya nos está creando dificultades y del que estamos cansados, démosle algún espacio en nuestra vida para que pueda resolverse trabajando con el cuerpo emocional y el campo energético.

En resumen: comprueba tu alimentación y tu nivel de ejercicio físico, reconoce que tal vez necesites desaparecer del lugar de estrés dónde estás durante 10 minutos, pon alguna música que te inspire y baila por toda la casa o usa aceite esencial; lo que sea que funcione para ti. ¿Qué te ayuda cuando te encuentras sobrecargado/a?

En mi caso, sé que el aceite esencial me va bien y el aroma me ayuda a calmarme: un poco debajo de la nariz, a ambos lados de la nuca y las sienes. También los baños, las duchas, el agua general, me ayudan a reequilibrar mi campo electromagnético y a volver a mi centro. En tu caso ¿qué es lo que te ayuda a volver a ti mismo/a? Porque cuando nos encontramos en estados de caos emocional y con exceso de pensamientos significa que ya nos hemos salido de nuestro centro.

* **Clave**: Descubre qué te calma y te tranquiliza.
* **Lista de auto-cuidados**:

¿Qué estoy comiendo?

¿Estoy haciendo ejercicio físico?

¿Duermo lo suficiente?

¿Necesito más espacio?

¿Necesitó un nuevo límite?

* **Lista de ajustes energéticos:**

Acariciarse a uno mismo.

Paseos suaves, estar en la naturaleza.

Contacto con el agua (baños, duchas, nadar)

Aromaterapia (aceites esenciales, incienso)

Música, baile y otros movimientos fluidos.

Espero que les sirva de ayuda. Mi amor para todos.

Lee

**Video:** [**https://www.youtube.com/watch?v=GLErCd5hVoI**](https://www.youtube.com/watch?v=GLErCd5hVoI)

© copyright 2015 –all rights reserved by Lee Harris Energy

***Las traducciones de los artículos de Lee Harris pueden ser descargados en archivo Word desde el sitio creado para el en*** [***http://www.manantialcaduceo.com.ar/lee\_harris/energias.html***](http://www.manantialcaduceo.com.ar/lee_harris/energias.html)

**Para recibir los mensajes en tu bandeja de correo suscríbete en** [**http://www.egrupos.net/grupo/laeradelahora/alta**](http://www.egrupos.net/grupo/laeradelahora/alta)

**El Manantial del Caduceo en La Era del Ahora**

*El Manantial del Caduceo agradece a las personas que comparten y distribuyen estos mensajes tal cual se publican, con todos los créditos correspondientes, pues así reflejan su propia transparencia al difundir la luz. Lamentablemente, otras personas no actúan de esa manera y modifican o eliminan los créditos, impidiendo así que sus propios lectores tengan acceso a los sitios donde podrían encontrar mayor información. Vale la pena recordar que todos los sitios individuales que hospeda El Manantial del Caduceo han sido autorizados por los respectivos canalizadores/autores y contienen todo el material con sus traducciones autorizadas.*

*Estamos en una nueva energía, creando un mundo nuevo. Seamos conscientes de nuestras elecciones. ¿Queremos seguir creando competencias y desazón? ¿O preferimos la colaboración e integridad? Por favor, honremos la labor de cada persona que hace su parte para que nos lleguen estos mensajes, respetando la totalidad de los créditos. Gracias.*